

Kuscheln mit Little Joe: Entspannung für Koblenzer Studierende in der Prüfungszeit

In Koblenz hilft der pädagogische Begleithund „Little Joe“ Studierenden, stressige Prüfungsphasen zu bewältigen. Kuscheln als Entspannungsmaßnahme!

In der hektischen Prüfungszeit haben viele Studierende mit erheblichem Stress zu kämpfen. Um diesem Problem zu begegnen, hat das Landesbibliothekszenrum in Koblenz ein innovatives Konzept vorgestellt: das Kuscheln mit dem pädagogischen Begleithund Little Joe. Das Projekt mit dem Namen Lernpause mit Pfötchen bietet eine entspannende Auszeit für die Studierenden.

Der Stress, der oft mit Prüfungen verbunden ist, kann die Konzentration und das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigen. In Koblenz haben Verantwortliche diesen Punkt erkannt und eine Lösung ins Leben gerufen, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert. Hans-Erich Au, der Pressesprecher des Landesbibliothekszenrums Rheinland-Pfalz, erklärt: Wie wir aus der Wissenschaft wissen, sind gerade Tiere da besonders geeignet. Die Interaktion mit Tieren kann dabei helfen, Stress abzubauen und die Stimmung zu heben.

Kuscheln mit Little Joe als Stressbewältigung

Der fünfjährige Mischling Little Joe steht den Studierenden in einem speziellen Raum zur Verfügung, der für Entspannung und Spielgestaltung eingerichtet ist. Hier können die Teilnehmer mit

dem Hund kuscheln, Tricks üben oder einen kleinen Parkour absolvieren. Die Hundebesitzerin, Kerstin Heinrich, hat Little Joe aus dem Tierschutz adoptiert und ihn vor zwei Jahren ausgebildet. Sie beschreibt die Sitzungen als eine liebevolle Möglichkeit für die Studierenden, Stress abzubauen: Die, die daran teilnehmen, gehen auch alle mit einem ganz dicken Lächeln hier wieder raus. Heinrich betont jedoch auch, dass sie sicherstellt, dass es Little Joe gut geht und er sich wohlfühlt.

Die Beliebtheit von Little Joe ist unübersehbar. Es wird sehr gut angenommen, berichtet Hans-Erich Au. Und eine Studentin fügt hinzu: Der Hund ist halt schon unschlagbar süß. Solche positiven Rückmeldungen zeigen, wie wertvoll das Projekt für viele ist. Little Joe selbst scheint die Zeit mit den Studierenden ebenfalls zu genießen. Seine Vorliebe gilt besonders dem Kuscheln bei warmem Wetter und den vielen Leckerlis, die er für seine Tricks erhält.

Ausblick auf zukünftige Projekte

Während das Kuscheln mit Hunden in Koblenz ein neues Konzept darstellt, gibt es in Rheinland-Pfalz auch Pläne für ähnliche Initiativen. An der Johannes Gutenberg Universität in Mainz soll im Jahr 2025 ein Pilotprojekt starten, dass sich mit der Stressbewältigung durch Tiere beschäftigt. Laut einer Sprecherin werden zurzeit etwa 25 Kurse pro Semester angeboten, die mit Entspannungstechniken und Stressmanagement für Studierende zu tun haben. Die Integration von sogenannten Care Dogs und Reading Dogs wird als nächster Schritt gesehen, um den Studierenden bei der Bewältigung von Stress und der Angst, vor Gruppen zu sprechen, zu helfen.

Insgesamt zeigen Projekte wie Lernpause mit Pfötchen, wie Tiere erfolgreich in Stressbewältigungsmaßnahmen integriert werden können. Die positive Resonanz der Studierenden in Koblenz könnte als Modell für andere Hochschulen dienen. In einer Zeit, in der der Druck auf Studierende hoch ist, bieten solche Initiativen eine willkommene Möglichkeit, Entspannung

und Freude in den oft hektischen Studienalltag zu bringen. Das Thema Stressbewältigung bleibt ein Schlüsselfaktor für die Gesundheit und das akademische Wohlbefinden junger Menschen.

In den letzten Jahren hat das Bewusstsein für die Auswirkungen von Stress auf die psychische und physische Gesundheit von Studierenden zugenommen. Stress in Prüfungsphasen kann zu ernsthaften Problemen wie Burnout führen, und daher sind innovative Ansätze zur Stressbewältigung hier von großer Bedeutung. Das Projekt Lernpause mit Pfötchen in Koblenz ist ein besorgniserregendes Beispiel für neue Interventionen, die auf die Förderung des Wohlbefindens von Studierenden abzielen.

Im Vergleich zu traditionellen Methoden der Stressbewältigung, wie etwa der Meditation oder Yoga, bietet das Zusammensein mit einem Hund eine unmittelbare emotionale Verbindung. Forschungsstudien haben gezeigt, dass der Kontakt zu Tieren das Stresshormon Cortisol reduzieren kann und die Ausschüttung von Serotonin und Dopamin fördert, die für Glücksgefühle verantwortlich sind. Solche Ergebnisse unterstützen die Idee von tiergestützten Therapien als wirksame Alternativen zur Stressbewältigung. Laut einer Untersuchung der **American Psychological Association** haben Schüler, die regelmäßig Zeit mit Tieren verbringen, niedrigere Stresslevel und berichten von einem gesteigerten Gefühl des Wohlbefindens.

Das Konzept der tiergestützten Therapie

Die Verwendung von Tieren zur Unterstützung der psychischen Gesundheit ist nicht neu. Die tiergestützte Therapie hat in der Psychologie und Sozialarbeit an Bedeutung gewonnen. Besonders bei der Arbeit mit traumatisierten Individuen oder in der Pädiatrie wurden positive Effekte festgestellt. Tiergestützte Interventionen können verschiedene Formen annehmen, von Besuchsprogrammen in Einrichtungen bis hin zu

Bildungsprojekten wie dem in Koblenz. Durch die Kombination von Lernen und Interaktion mit einem tierischen Begleiter wird eine entspannte Atmosphäre geschaffen, die das Lernen fördert.

Ein ähnliches Projekt, das positive Rückmeldungen erhielt, ist das der **Technischen Hochschule Deggendorf**, wo Studierende ebenfalls die Möglichkeit haben, mit Hunden zu arbeiten, um Stress abzubauen. Solche Programme zeigen, dass die Bedürfnisse der Studierenden auf immer vielfältigere Weise angesprochen werden sollten, um die Gesundheit und das Wohlbefinden während der oft herausfordernden Studienzeit zu fördern.

Zusätzlich zu Projekten wie Lernpause mit Pfötchen wird erwartet, dass die Rolle der Tiere in der Stressbewältigung an Hochschulen in Deutschland weiter zunehmen wird. Das Pilotprojekt an der Johannes Gutenberg Universität wird sicherlich interessante Erkenntnisse liefern, die möglicherweise in Zukunft in weitere Hochschulangebote integriert werden können.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de